

味噌づくり

青組さんで味噌を作りました。簡単に楽しく作る事が出来ますのでよろしければお家でも作ってみてください♪

5kgの味噌の材料（保育園では毎年ミックスみそを作っています）

	大豆	塩	米こうじ	豆こうじ
白みそ	1. 5kg	500g	1400g	
ミックスみそ	1. 5kg	500g	700g	700g
赤みそ	1. 5kg	500g	350g	1050g

（作りたい味噌に合わせて材料を用意してください。）

【前日準備】

- 大豆をよく洗い、分量の3～4倍の水に10時間以上浸す。

【作り方】

- ① 浸していた大豆をザルとボウルにあける。このとき浸していた大豆のつけ汁は捨てずにとっておく。
- ② 圧力鍋に大豆を入れて、3カップ分大豆のつけ汁を入れて蓋をする。
- ③ 火にかけ、おもりが回りだしたら弱火にして10分、火を止めて10分蒸らす。
（圧力鍋で大豆を煮る時は吹きこぼれやすいのでふきんを用意しておくか、一度にたくさん入れないことをおすすめします。また、圧力鍋をもっていない場合は大豆が指でつぶれるくらいまでよく煮てください。）
- ④ 大豆を煮ている間にこうじと塩を合わせておく。
- ⑤ 大豆が煮えたら、ザルとボウルにあけて大豆の粒が残らないくらいなめらかになるまでつぶす。このとき、すり鉢やすりこぎを使ってやるとよいが、ミキサーや袋に入れてつぶしてもやりやすいです。
- ⑥ 潰した大豆と茹でた汁1カップ、④のこうじと塩をよく混ぜ合わせ、団子にして容器（タル）に詰めていく。このとき、空気が入らないように詰めていく。
- ⑦ 表面に振り塩（30～40g）をしいて、ラップ、袋に入れた重りの塩をのせて完成。

- 完成は秋ごろになります。
- 保存場所は温度変化がなるべく少ない暗所だといいです。
- 梅雨の時期になると、カビが生えることがあるので、カビはとって捨てるようにしてください。